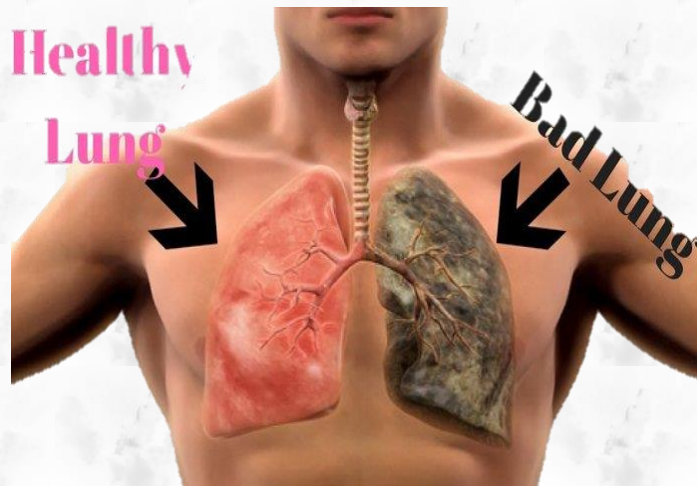


# **BERHENTI MEROKOK ATAU ROKOK YANG MENGHENTIKANMU**



**Universitas Islam Negeri Sumatera Utara**  
**Kelompok 17 PBL DR UINSU**



**Pembimbing**  
**Tri Bayu Purnama, M.Med,**

**Penulis Konten**

**Winni Azwan Pratama**  
**Khairunnisa**  
**Muhammad Kharisma Adinata**  
**Rabiatul Adwiyah**  
**An nisaa'**  
**Neny Sitia Ningsih**  
**Ika Wiranti**  
**Dini Pratiwi**  
**Dinda Khairunnisa Harapan**  
**Wahyulinar Atika**  
**Veni Renita Mislik**  
**Amanda Putri**

## Daftar Isi

**Pengertian Rokok & Sejarah Rokok**



**Jenis Rokok**



**Zat/Bahan Kimia di Dalam Rokok**



**Bahaya Rokok & Dampak dari Merokok**



**Paparan Rokok Terhadap Ibu Hamil, Anak-anak & Balita**



**Alternatif Untuk Menghindari Bahaya Rokok**



**Rokok Dalam Perspektif Islam**

## Pengertian Rokok & Sejarah Rokok

### ▪ ROKOK



Rokok adalah silinder dari kertas yang berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang diisi oleh daun-daun tembakau kering yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lainnya

(Gambar: <https://m.liputan6.com/health/read/3961746/rokok-bikin-organ-intim-pria-menyusut>)

### ▪ Sejarah Rokok

Rokok biasanya dijual dalam bungkus berbentuk kotak atau kemasan kertas yang dapat dimasukkan dengan mudah ke dalam saku. Sejak beberapa tahun terakhir, bungkus-bungkus tersebut juga umumnya disertai pesan kesehatan yang memperingatkan perokok akan bahaya kesehatan yang dapat ditimbulkan dari merokok, misalnya kanker paru-paru atau serangan jantung (walaupun pada kenyataannya pesan tersebut sering diabaikan).



Manusia di dunia yang merokok untuk pertama kalinya adalah suku bangsa Indian di Amerika, untuk keperluan ritual seperti memuja dewa atau roh. Pada

Tapi berbeda dengan bangsa Indian abad 16, Ketika bangsa Eropa menemukan benua Amerika, sebagian dari para penjelajah Eropa itu ikut mencoba-coba menghisap rokok dan kemudian membawa tembakau ke Eropa.

Kemudian kebiasaan merokok mulai muncul di kalangan bangsawan Eropa. yang merokok untuk keperluan ritual, di Eropa orang merokok hanya untuk

kesenangan semata-mata.

(Gambar : <https://www.indozone.id/fakta-dan-mitos/L9s3OX/tobaco-awal-lahirnya-rokok-dunia-dari-suku-indian>)

## Jenis Rokok

### 1. Berdasarkan bahan pembungkus.

- Klobot: rokok yang bahan pembungkusnya berupa kulit jagung.
- Kawung: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun aren.
- Sigaret: rokok yang bahan pembungkusnya berupa kertas.
- Cerutu: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun tembakau.
- Rokok daun nipah

### 2. Rokok berdasarkan bahan baku atau isi



(Gambar : <https://mancode.id/berita/mengenal-klobot-cikal-rokok-legendaris-indonesia/>)



- **Rokok putih**: rokok yang bahan baku atau isinya hanya daun tembakau



(Gambar: <https://komunitaskretek.or.id/berita/2014/06/bahaya-rokokputih/>)

- **Rokok kretek**: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun.



(Gambar: <http://coretanbertuah.blogspot.com/2013/05/sejarah-rokok.html?m=1>)

- **Rokok klembak**: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau, cengkih, dan kemenyan yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.



(Gambar : <https://www.flickr.com/photos/130075348@N08/26349262318>)

### 3. Rokok berdasarkan proses

- **Sigaret Kretek Tangan (SKT):** rokok yang proses pembuatannya dengan cara digiling atau dilinting dengan menggunakan tangan dan alat bantu sederhana.
- **Sigaret Kretek Mesin (SKM):** rokok yang proses pembuatannya menggunakan mesin. Sederhananya, material rokok dimasukkan ke dalam mesin pembuat rokok. Keluaran yang dihasilkan mesin pembuat rokok berupa rokok batangan.

### 4. Rokok berdasarkan penggunaan filter

- **Rokok Filter (RF):** rokok yang pada bagian pangkalnya terdapat gabus



(<http://larsen17.blogspot.com/2012/08/rasa-rokok-gudang-garam-filter-bisa.html?m=1>)

- **Rokok Non Filter (RNF):** rokok yang pada bagian pangkalnya tidak terdapat gabus



([https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.bukalapak.com%2Fp%2Findustrial%2Fperalatan-medis-laboratori%2F28tcqlm-jual-terbatas-pipa-rokok-non-filter-bahan-kerang-100-original-kerang-laut&psig=AOvVaw25nAkYZiXr\\_LY5eKC1YguS&ust=1600065788802000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJjGxePD5esCFQAAAAAdAAAAABAE](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.bukalapak.com%2Fp%2Findustrial%2Fperalatan-medis-laboratori%2F28tcqlm-jual-terbatas-pipa-rokok-non-filter-bahan-kerang-100-original-kerang-laut&psig=AOvVaw25nAkYZiXr_LY5eKC1YguS&ust=1600065788802000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCJjGxePD5esCFQAAAAAdAAAAABAE))

## 5. Rokok Elektrik



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.liputan6.com%2Fbisnis%2Fread%2F4119137%2Fdukasi-terkait-produk-rokok-elektrik-harus-terus-digencarkan&psig=AOvVaw3zfdun8Kuj420oaxaDihZ&ust=1600066219436000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCKDt7DF5esCFQAAAAAdAAAAABAO>

Rokok elektronik adalah sebuah inovasi daribentuk rokok konvensional menjadi rokok modern. Rokok elektronik pertama kali dikembangkan pada tahun 2003 oleh SBT Co Ltd, sebuah perusahaan yang berbasis Beijing, RRC, yang sekarang dikuasai oleh Golden Dragon Group Ltd Pada tahun 2004, Ruyan mengambil alih proyek untuk mengembangkan teknologi yang muncul. Diserap secara resmi Ruyan SBT Co Ltd dan nama mereka diubah menjadi SBT RUYAN Technology & Development Co, Ltd. Produk itu dipasarkan dengan banyak nama, di antaranya rokok elektronik, *ecigarro*, *electro-smoke*, *green-cig*, dan *smartsmoker*.



## Zat / Bahan Kimia Yang Terkandung Didalam Rokok

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**GERMAS**  
Tingkatkan Kualitas Hidup Kita

# BERBAGAI RACUN ADA DI ROKOK

**ASEM ASETIK**  
Pembersih lantai mengandung asam asetik. ROKOK JUGA

**NAPTALIN**  
Bola bola pewangi pakaian mengandung zat beracun Naptalin ROKOK JUGA

**ASENTANISOL**  
Parfum mengandung zat kimia asentanisol. Di mana lagi zat ini ada? Ya, dalam ROKOK

**HIDROGEN SIANIDA**  
Racun tikus dapat membunuh karena ada kandungan Hidrogen Sianida. ROKOK mengandung bahan ini juga

**ASETON**  
Aseton kita kenal sebagai cairan penghilang kutikula. Zat kimia berbahaya ini terdapat juga pada ROKOK

**KADMIUM**  
Baterai berguna untuk menjalankan berbagai jenis mainan, tapi anda bisa bergerak tanpa baterai. kadmium adalah zat beracun yang terdapat pada baterai juga beresmayam di ROKOK

**METANOL**  
Metanol, zat yang bisa digunakan sebagai bahan bakar terdapat pada ROKOK

**POLONIUM - 210**  
Seorang bekas mata-mata Rusia membunuh dengan cara langka, yaitu menggunakan isotop radioaktif polonium -210. zat ini juga terdapat pada ROKOK

**SODIUM HIDROKSIDA**  
Yang pernah menggunakan penghilang bulu ketiak atau kuku nipisnya didera panas dan perih dalam obat itu terkandung sodium hidroksida, zat ini tertanam pula pada ROKOK

**FORMALIN**  
Bahan ini biasa digunakan untuk mengawetkan kodok kupu kupu, berjenis-jenis serangga hingga jenazah formalin ada dalam ROKOK

**GERANOL**  
Geranol adalah zat aktif dalam pestisida. Zat mematikan ini juga ada dalam ROKOK

**TOLUENE**  
Bensin bermanfaat untuk menjalankan mobil, manusia tidak minum bensin sebab bensin jelas beracun, salah satu zatnya bernama Toluene, yang juga terdapat pada dinamit dan ROKOK

**HIDRASIN**  
Persamaan antara pesawat bermesin roket dan ROKOK adalah sama sama mengandung hidrasin

**CINNAMALDE HYDE**  
Mengapa anjing dan kucing tidak marokok? sebab rokok mengandung cinnamalde hyde, bahan yang ada di racun anjing dan kucing

**UREA**  
Urea adalah zat yang terdapat air seni, yang berguna untuk tinta, cat, pupuk, dan banyak lagi. Urea juga terdapat pada ROKOK

**GAT**

[promkes.kemkes.go.id](http://promkes.kemkes.go.id) Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat @ditpromkes @dit.promkes

(Gambar : "www.promkes.kemkes.go.id")

## Bahaya Rokok & Dampak Dari Merokok



(Gambar : <https://aceh.tribunnews.com/2019/03/18/utd-pmi-aceh-utara-kembali-layani-permintaan-trombosit-bagi-pasien-rumah-sakit>)

- Tekanan darah serta detak jantung Anda akan meningkat. Namun, aliran darah ke pembuluh darah kapiler Anda berkurang.
- Kadar oksigen dalam darah berkurang karena karbon monoksida yang ada pada darah justru mengalami peningkatan dari asap rokok.
- Paparan bahan kimia yang terkandung pada asap rokok menyebabkan rambut halus di saluran pernapasan rusak. Selain itu, otot-otot kecil di saluran pernapasan juga akan terus berkontraksi.
- Sistem imun (kekebalan tubuh) melemah sehingga membuat Anda rentan mengalami berbagai penyakit infeksi.

## **Apa saja bahaya merokok bagi kesehatan?**

Penurunan fungsi kekebalan tubuh ditandai dengan kurangnya kemampuan tubuh dalam melawan bibit penyakit yang bisa menyebabkan infeksi. Hal ini dapat dikarenakan kerusakan organ dan komponen imunitas yang tidak dapat bekerja dengan baik saat tubuh kekurangan asupan yang dibutuhkannya, misalnya oksigen dan antioksidan. Hal tersebut sangat mungkin disebabkan oleh kebiasaan merokok. Berikut ini beberapa bahaya merokok bagi kesehatan, terutama sistem imun Anda:

### **1. Kerusakan saluran pernapasan**

Kerusakan saluran pernapasan adalah efek rokok paling awal yang menyebabkan penurunan daya tahan tubuh. Racun pada rokok dapat menyebabkan iritasi serta timbulnya lendir pada saluran pernapasan yang dapat menyebabkan terjadinya infeksi pada tenggorokan hingga paru.

Infeksi juga dapat menjadi lebih rentan karena asap rokok merusak silia, yaitu rambut kecil pada saluran pernapasan yang berfungsi menangkap debu. Semakin banyak paparan asap rokok, semakin besar pula risiko infeksi tersebut menjadi lebih serius dan menyebabkan kerusakan rongga udara pada paru.

### **2. Memicu kondisi autoimun**

Dampak rokok tak hanya pada saluran pernapasan saja, melainkan juga dapat memicu kondisi autoimun. Kandungan racun karsinogen dan tar pada sebatang rokok menyebabkan tubuh Anda menjadi kurang efektif melawan peradangan. Sistem imun yang melemah juga berbahaya karena dapat memicu penyakit autoimun seperti rematik dan multiple sclerosis.

### **3. Menghambat aliran darah**

Kandungan nikotin pada sebatang rokok dapat membuat darah menjadi lebih kental. Karena itulah nutrisi, mineral, dan oksigen yang disebarkan melalui darah tidak bisa diserap banyak dan optimal oleh tubuh. Dampak

rokok ini mengakibatkan peradangan pada bagian luar maupun organ dalam tubuh jadi lebih lama disembuhkan.

#### **4. Jumlah antibodi yang berkurang**

Efek rokok yang telah memasuki aliran darah dapat mengurangi jumlah antibodi dalam tubuh Anda. Antibodi sendiri merupakan protein darah yang berperan dalam mengurangi jumlah bibit penyakit tertentu pada tubuh. Akibatnya, perokok akan mengalami masa penyembuhan yang lebih lama dari biasanya ketika sedang sakit.

#### **5. Mengurangi kadar antioksidan**

Senyawa antioksidan seperti yang berasal dari vitamin C dalam darah berfungsi untuk menangkal radikal bebas dan memperbaiki kerusakan organ. Sayangnya, efek rokok membuat kadar antioksidan dalam tubuh para perokok menjadi lebih sedikit dibandingkan pada orang yang tidak merokok. Hal ini menyebabkan para perokok rentan sakit dan proses penyembuhan sakitnya pun cenderung lama.

#### **6. Meningkatkan sel darah putih**

Sama seperti antibodi, sel darah putih juga berfungsi untuk melawan infeksi. Namun pada perokok, peradangan dan kerusakan yang terus terjadi menyebabkan kadar sel darah putih berada dalam jumlah yang tinggi.

Akibatnya, sel darah putih akan menjadi kurang responsif terhadap agen penyakit dan jika terjadi dalam waktu yang lama dapat meningkatkan risiko serangan jantung, stroke, hingga kanker. Inilah dampak rokok yang harus diwaspadai.

### **Paparan Rokok Terhadap Ibu Hamil, Anak-anak & Balita**

Rokok memiliki efektivitas yang sangat tinggi dalam menyebarkan bahan kimia beracun. Jika diisap di dalam rumah, maka seluruh rumah Anda akan penuh dengan zat beracun, seperti nikotin, karbon monoksida, dan zat pemicu kanker (karsinogen).



Parahnya, semua zat tersebut tidak hanya ada di lokasi Anda merokok. Seluruh ruangan di dalam rumah, termasuk kamar anak dan bayi, berisiko tercemar oleh berbagai zat yang berbahaya bagi tubuh. Selain jangkauan yang luas dan penyebarannya yang cepat, asap rokok juga dapat bertahan di udara dalam waktu yang lama. Asap rokok bisa bertahan di udara hingga 2 - 3 jam, bahkan saat ventilasi rumah atau jendela terbuka.

Lalu bagaimana cara terbaik agar mereka terhindar dari asap rokok? Jangan pernah biarkan ada perokok di rumah, bahkan di luar ruangan sekalipun. Karena di manapun ada perokok, maka asapnya berisiko menjangkau mereka. Asap rokok juga bisa mengendap di lantai dan benda-benda yang ada di sekitar tempat merokok. Hal ini tentu membahayakan mereka, mengingat mereka sering bermain dan menyentuh benda-benda di sekitarnya.

Racun yang berasal dari asap rokok juga dapat menempel di badan, baju, rambut, dan tangan Anda. Agar aman, jangan pernah langsung bersentuhan dengan anak-anak, bayi dan ibu hamil bayi setelah merokok. Sebaiknya cuci tangan dan muka, serta ganti pakaian dulu, agar anak-anak aman dari racun rokok.

### Alasan Hal Ini Harus Dilakukan

Sebegitu berbahayakah paparan asap rokok bagi anak-anak dan bayi Anda? Patut diketahui bahwa kondisi tubuh bayi dan anak-anak masih mengalami tumbuh kembang. Jangan heran jika bayi rentan mengidap gangguan pernapasan. Asma, radang paru-paru, bronkitis, pneumonia, dan penurunan fungsi paru-paru adalah beberapa gangguan yang bisa dialami buah hati Anda, jika terpapar oleh asap rokok dalam jangka panjang.

Selain itu, bayi dan anak yang sering terpapar asap rokok juga rentan terkena radang sinus dan infeksi telinga. Jika hal ini dibiarkan, bukan tidak mungkin mereka akan terkena komplikasi yang bisa berujung kepada hilangnya kemampuan pendengaran. Merokok didekat ibu hamil memang sangatlah berbahaya. Berikut ini adalah beberapa risiko yang mungkin dapat terjadi apabila ibu hamil menghirup asap rokok





(Gambar : "www.promkes.kemendes.go.id")

Bayi yang memiliki ibu perokok berisiko lebih tinggi mengalami kematian mendadak. Selain itu, anak-anak atau bayi yang terpapar asap rokok juga memiliki risiko terkena meningitis lebih tinggi. Batuk dan pilek juga akan lebih mudah menyerang anak-anak dan bayi yang terpapar asap rokok.

Melihat banyaknya dampak buruk yang dapat terjadi pada kesehatan anak dan bayi, maka penting untuk menjaga kebersihan lingkungan agar bebas asap rokok, baik di dalam maupun di luar rumah.

## Alternatif Untuk Menghindari Bahaya Rokok

Berhenti merokok adalah cara terbaik untuk menghindari penurunan daya tahan tubuh menjadi lebih parah. Saat seorang berhenti merokok, sebagian besar sistem kekebalan tubuhnya akan kembali membaik dengan sendirinya.

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi bahaya rokok terhadap kesehatan saat Anda sedang mencoba berhenti merokok, di antaranya:

- Perbaiki pola makan. Memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral akan mempercepat pemulihan daya tahan tubuh.

- Penuhi asupan vitamin D. Vitamin D adalah komponen penting dalam mempertahankan daya tahan tubuh.
- Olahraga.
- Hindari sumber penularan penyakit.

Pemutusan penularan juga dapat dilakukan dengan menjaga kebersihan diri serta lingkungan.

### **Secara medis, berapa batas aman merokok setiap harinya?**

Para peneliti dari Universitas California, San Fransisco melakukan evaluasi terhadap penelitian mengenai kebiasaan merokok dan mencari tahu berapa batas aman merokok setiap harinya. Dari berbagai kumpulan penelitian yang sudah ada, para peneliti mendapatkan kesimpulan yang cukup mencengangkan. Hasil penelitian ini kemudian dipublikasikan dalam situs Harvard University.

Bagi Anda yang merokok 1-4 batang rokok per hari, berikut adalah efek rokok bagi kesehatan yang mungkin terjadi.

- Risiko kanker paru meningkat 2,8 kali lebih besar.
- Risiko kanker esofagus meningkat 4,3 kali lebih besar.
- Risiko kanker lambung meningkat 2,4 kali lebih besar.

Dikutip dari laman WebMD, Russel Luepker, seorang pakar jantung dari University of Minnesota School of Public Health di Minneapolis, Amerika Serikat mengatakan bahwa sebenarnya merokok tidak ada batas amannya sama sekali. Meskipun Anda hanya merokok sesekali saja, Anda tetap meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan.

### **Rokok Dalam Perspektif Islam**

Rasulullah SAW pernah bersabda dalam salah satu haditsnya, "Yang halal itu jelas, dan yang haram juga sudah jelas, diantara keduanya adalah Syubhat", Tentunya pada ulama dalam menentukan suatu hukum halal atau

**haram tidak lepas merujuk pada ketentuan hukum syariat (wajib - halal - haram - makruh - mubah)**

**Ada 2 pandangan hukum rokok :**

- 1. Kelompok ulama yang tidak mengharamkan rokok; dan**
- 2. Kelompok ulama yang mengatakan rokok itu haram**

**Adapun kelompok yang tidak mengharamkan rokok berangkat dari alasan - alasan sebagai berikut :**

**Pertama, beralasan bahwa hukum haram rokok tidak ada dalam Al-Quran dan Hadits Nabi Muhammad SAW. Kedua, dalam kitab fikih klasik juga tidak mengharamkan rokok. Ketiga, keberadaan industri rokok merupakan hajat hidup orang banyak. Sedangkan pendapat dari kelompok yang mengharamkan rokok yaitu :**

**Ini tidak pernah ditemukan dalam ayat al-Quran atau hadits, tapi ini adalah hasil dari sebuah kesepakatan. Kedua, kitab fikih selalu berkembang, selalu mengikuti dinamika kehidupan manusia. Maka tetap dibutuhkan istihad yang bisa menjawab secara ilmiah dengan kacamata syariah atas semua perkembangan zaman. (Sarwat. A. 2011)**

**Muhammad Makmur Rasyid dalam memaparkan pandangannya tentang rokok, mulai dari wajib, halal, makruh dan haram. Wajibnya rokok hanyalah untuk individu (individual), seperti jika ada orang yang tidak bisa berpikir dan nalarinya buntu untuk belajar karena tidak mengisap rokok maka hukum rokok itu menjadi "wajib individu",**

**Halalnya rokok, para ulama yang terpandang telah menjelaskan bahwa merokok tidaklah haram. Al - Barmawi berkata, "Al-Babali berkomentar bahwa rokok hukumnya halal. Keharamannya bukan karena ia haram, namun unsur luar yang datang, Abd. M. Ghanni an-Nabilisi seorang murombi bermadzhab hanafiah ia punya risalah yang dinamainya "Ash-Shullh bainal ikhwan fii hukmi ibahah syarb Ad-Dukhon" (mendamaikan para kawan, kitab tentang bolehnya merokok).**

**Makruhnya rokok. Makruh adalah sesuatu yang dilarang, tetapi larangan untuk disertai oleh sesuatu yang menunjukkan bahwa larangan itu bukanlah "haram"**



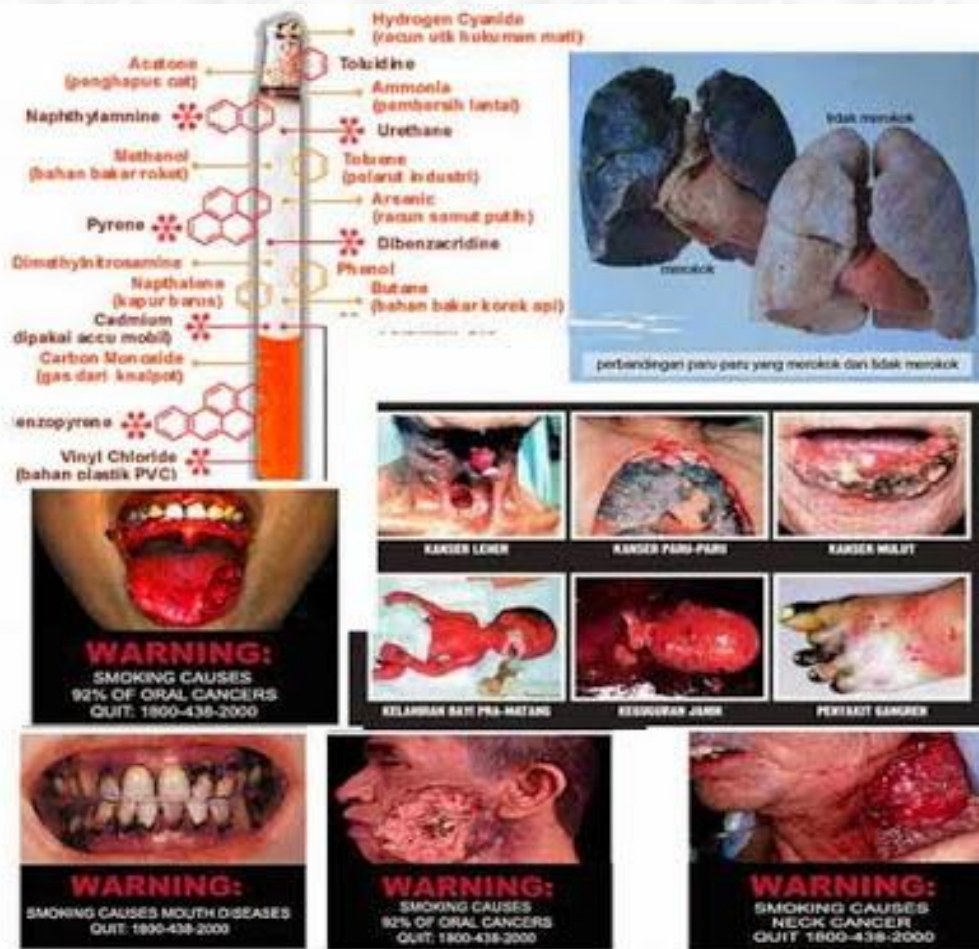
([https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpepnews.com%2F2018%2F02%2F08%2Fnu-dulu-kini-dan-esok-92-tahun-nahdlatul-  
ulama&psig=AOvVaw0qEd0ZXZDe3gH1G9NJO1og&ust=1600066814564000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCODb2svH5esCFQAAAAAdAAAAABAE](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fpepnews.com%2F2018%2F02%2F08%2Fnu-dulu-kini-dan-esok-92-tahun-nahdlatul-ulama&psig=AOvVaw0qEd0ZXZDe3gH1G9NJO1og&ust=1600066814564000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCODb2svH5esCFQAAAAAdAAAAABAE))

Kalangan Nahdhotul Ulama mengambil kesimpulan bahwa rokok adalah makruh lighoirihi, karena jika memang rokok itu haram karena ada unsur mudhorotnya, suatu unsur yang datang dari luar. Haramnya rokok, sekelompok ulama telah mengharamkan rokok diantaranya, fatwa rokok menurut Ustad As.Sayid Saqib- penulis fikus sunnah memasukkan rokok sebagai bagian dari benda yang haram. Asy Syaik Asy-Syihab Al-Qalyubi-ia meletakkan rokok pada bab najis.

Asy-Sayid Saqib, rokok sebagai bagian dari benda haram di konsumsi, sebab dalam pandangannya, rokok adalah benda yang memberikan mudhorot bagi tubuh manusia. Kebanyakan ulama yang mengharamkan rokok, karena rokok dapat membuka jalan agar tubuh terjangkit berbagai penyakit yang berbahaya,

Nah, setelah membaca paparan ini maka kembali kepada "pribadi masing - masing" dalam menyikapi hal ini, pilih hukum rokok yang manakah ? Dan ingatlah, pilihan kita sendiri di dalam hidup ini lah yang akan diminta pertanggungjawabannya di hadirat Allah SWT kelak.





(<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fceritamedan.com%2F2014%2F07%2Fbahaya-merokok-bagi-kesehatan.html&psig=AOvVawOYydPye3BB8djSiPZeDAp6&ust=1600067070328000&source=images&cd=vfe&ved=OCAIQjRxqFwoTCODLgMzI5esCFQAAAAAdAAAAABAE>)



## REFERENSI



KEMENTERIAN  
KESEHATAN  
REPUBLIK  
INDONESIA

**ALODOKTER**